

# Y'obama Yakisoba

**Sirve:** 4 Porciones

"El plato que yo he creado trata con dos cosas que yo amo mucho. Amo los fideos y amo a mi papá", dice Gracie. "Mi papá es japonés. Yo quería crear un plato que representara mis raíces japonesas y mi amor por los fideos. Recuerdo como me divertía cuando era pequeña el ponerme a sorber los fideos y sacar los frijoles edamame de su vaina. Este plato es para divertirme comiendo la comida que me encanta y pasar un buen rato con mi papá. ¡Ambas cosas son muy especiales para mí!

## Ingredientes

**7 onzas** espagueti fino integral o de granos múltiples  
**1** diente de ajo, pelado y picado finamente  
**2 1/2 cucharaditas** salsa de soja baja en sodio  
**1/2 cucharadita** mermelada de uva sin azúcar  
**1/2 taza** consomé de vegetales bajo en sodio  
**1 taza** col rallada o picada  
**1 taza** edamame en su vaina  
**1 taza** zanahoria pelada y rallada  
 Opcional: 1/2 taza de anacardos picados (semilla de marañón)

## Preparación

- Llene una olla grande para pasta con agua** y póngala a hervir. Añada los espaguetis y hierva por 7 minutos, o hasta que esté al dente. Escorra y deje de un lado.
- Mientras tanto, en un tazón pequeño**, mezcle bien el ajo, la salsa de soja y la mermelada de uva. Deje de un lado.
- En una olla sopera grande**, lleve el consomé a un punto de ebullición. Añada la col, edamame, y zanahorias y hierva por unos 3 minutos, o hasta que estén suaves.



## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>243</b>
<b>Grasa total</b>	<b>3 g</b>
Grasa saturada	N/A
Colesterol	N/A
<b>Sodio</b>	<b>183 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>46 g</b>
Fibra dietetica	10 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>13 g</b>

Añada los fideos escurridos y la salsa, revuelva bien hasta que se hayan distribuido uniformemente; coloque encima unos anacados (opcional). ¡Coma y disfrute!

## Notas

The 2015 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook